

Inhalt

Frühjahrs Müdigkeit Frische Luft und Bewegung helfen	1
Pilates Körper und Geist im Einklang	2
Kopfschmerz bei Kindern Mehr als nur lästig	3
Wachstum Was ist schon normal?	4
Jumping fitness Sport auf dem Trampolin	5
Hätten Sie's gewusst? Was ist eigentlich Nosophobie?	7

Frühjahrs müdigkeit**Frische Luft und Bewegung helfen**

Während draußen die Natur zu neuem Leben erwacht, fühlen sich viele Menschen im Übergang zwischen Winter und Frühling sehr müde, kraftlos und abgeschlagen. Die sogenannte Frühjahrs müdigkeit betrifft vor allem Wetterfühlige, aber auch viele Frauen, die per se schon häufig unter niedrigem Blutdruck leiden. Auch ältere Menschen tun sich mitunter schwer mit dem Wetterumschwung.

Im März und April ist die Hochsaison für Symptome wie Schwindel, Kreislaufschwäche, Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen. „Die Ursachen für die Anzeichen von Frühjahrs müdigkeit sind noch nicht vollständig geklärt. Klar ist allerdings, dass mehrere Faktoren zusammenspielen und sich der Körper erst auf den Wechsel zwischen der dunklen, kalten Jahreszeit auf das wärmere und hellere Frühjahr einstellen muss“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER.

Einen Hinweis auf diese Zusammenhänge gibt die Tatsache, dass die Beschwerden vor allem in Ländern auftreten, die einen Jahreszeitenwechsel haben, bei denen sich also Lichtverhältnisse und Temperaturen regelmäßig stark verändern. Mit dem Wechsel der Jahreszeiten muss sich unter anderem erst ein neues Gleichgewicht der Hormone im Körper einstellen. Der Körper produziert im Winter, bedingt durch die geringe Sonneneinstrahlung, beispielsweise mehr von dem Schlafhormon Melatonin. Wenn sich die äußeren Bedingungen im Frühjahr verändern, ist die Konzentration an Melatonin im Blut noch immer sehr hoch. Die erhöhte Sonneneinstrahlung kurbelt erst nach und nach die Produktion des Glückshormons Serotonin

an, und dieses macht wach und fördert gute Laune. Neben der hormonellen Umstellung spielt auch der Blutdruck eine Rolle bei der Frühjahrsmüdigkeit. „Wenn die Körpertemperatur im Frühjahr ansteigt, weiten sich die Blutgefäße und der Blutdruck sinkt, dadurch fühlt man sich müde. Bis der Körper sich komplett an die neuen äußeren Bedingungen angepasst hat, können zwei bis vier Wochen vergehen“, so Petzold.

Der Trägheit Beine machen

Wer nicht so lange warten will, kann seinen Körper bei dem Wechsel von Winter- auf Frühlingsmodus unterstützen. „Wichtig ist es, der Müdigkeit nicht nachzugeben und stattdessen aktiv zu werden“, meint die Expertin. Sie rät zu regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft. Gut geeignet sind Ausdauersportarten wie Joggen, Walken oder Radfahren. Aber auch ausgiebige Spaziergänge lassen den Blutdruck steigen und regen den Kreislauf an. Die UV-Strahlung bewirkt zudem, dass der Melatoninspiegel gesenkt und Serotonin ausgeschüttet wird. „Das Tageslicht hilft dem Körper dabei, sich schneller an den Wetterwechsel anzupassen“, so Petzold. Unterstützend wirkt außerdem eine abwechslungsreiche, ausgewogene und möglichst leichte Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse. Klingen die Beschwerden aber trotz aller Maßnahmen nicht ab, sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Pilates

Körper und Geist im Einklang

Es klingt fast zu schön, um wahr zu sein: Wer auf Pilates setzt, soll überflüssige Pfunde verlieren, seine Körperhaltung verbessern und gleichzeitig jede Menge Kraft und Energie gewinnen. Doch was genau steckt hinter diesem viel versprechenden Ganzkörpertraining? Und für wen ist es überhaupt geeignet?

Rund 80 Jahre ist es her, als der Deutsche Joseph Pilates das systematische Körpertraining entwickelte. Er litt als Kind unter anderem an Asthma und wollte seinen Körper mit Sport stärken. Seine sanfte Trainingsmethode nimmt vor allem die Körpermitte in den Fokus. „Die langsam und konzentriert ausgeführten Übungen gehen vom sogenannten Powerhouse, dem Körperzentrum, aus. Dieses besteht aus Bauch- und Rückenmuskulatur sowie dem Beckenboden, die zusammen die inneren Organe und die Wirbelsäule schützen“, erklärt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler der BARMER das ganzheitliche Trainingskonzept, das Pilates zugrunde liegt. Die kontrolliert durchgeführten Dehn- und Kräftigungsübungen fordern die tiefliegende Rumpfmuskulatur und fördern zugleich Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Beim Training, das überwiegend auf einer Matte stattfindet, werden einzelne Muskeln oder Muskelpartien ganz gezielt angesprochen und abwechselnd aktiviert oder entspannt. Ausschlaggebend ist die mit den Bewegungen koordinierte Atmung, die zu einer bewussten Körperwahrnehmung beiträgt.

Qualität statt Quantität

Geeignet ist Pilates besonders gut für Einsteiger, die lange Zeit kaum oder gar keinen Sport betrieben haben. Bei den Übungen zählt die



Wer unter Frühjahrsmüdigkeit leidet, sollte sich am besten viel an der frischen Luft bewegen.

Qualität der Durchführung, weniger die Quantität. Um effektiv zu trainieren, ist es also wichtiger, die Bewegungen kontrolliert und bewusst auszuführen, als möglichst viele Wiederholungen zu schaffen. „Durch regelmäßiges Training können auch Einsteiger ihre Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille stärken und werden dadurch beweglicher. Außerdem verbessern sich die Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten insgesamt“, so Möhlendick. Fortgeschrittene nutzen auch Kleingeräte wie Bälle, Bänder, Koordinationswippen oder Balancerollen. Mit ihnen werden die Übungen am Boden ergänzt, um so die Koordination zu verbessern und die Feinmotorik sowie die Wahrnehmungsfähigkeit zu fördern.

Pilates kann, wenn es mindestens zwei Mal pro Woche eine Stunde lang durchgeführt wird, auch gegen chronische Kreuzschmerzen helfen. Eine Studie zeigte allerdings, dass es anderen Arten von Übungen nicht überlegen ist. Vorsichtig sein sollten Menschen, die unter einem akuten Bandscheibenvorfall oder an Osteoporose leiden. Sie sollten Rücksprache mit dem Arzt halten, ob Pilates als Sportart infrage kommt.

Auch wenn das Angebot an Training-DVDs und Online-Angeboten groß ist, sollten sich Pilates-Anfänger unbedingt zunächst im Rahmen eines Kurses die wichtigsten Grundlagen zeigen lassen. Wichtig ist, bei der Suche nach einem geeigneten Trainer auf dessen Qualifikation zu achten, weil der Begriff „Pilates-Trainer“ nicht geschützt ist. „Der Trainer sollte über ein gutes anatomisches Wissen verfügen, denn nicht jede Übung ist für Jeden geeignet. Besonders Sportwissenschaftler oder Physiotherapeuten mit einer zusätzlichen Fortbildung in Pilates kennen die körperlichen Zusammenhänge und können die Übungen korrekt vermitteln“, so Möhlendick.

Kopfschmerz bei Kindern

Mehr als nur lästig

„Ich habe Kopfweh“ hören Eltern mittlerweile immer häufiger von ihren Kindern. Die entsprechenden Zahlen dazu sind alarmierend. Studien und Befragungen haben ergeben, dass etwa 40 Prozent aller Schüler mindestens einmal pro Woche unter Kopfschmerzen leiden. Neben der Einnahme von Schmerzmitteln gibt es auch alternative Therapieansätze, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin und Schmerztherapeutin bei der BARMER.

Kopfschmerzen gehören zum Leben dazu, beispielsweise als Begleiterscheinung einer Erkältung. Treten sie allerdings häufig auf, sollte ein Arzt die Ursachen klären, denn Kopfschmerzen können die Lebensqualität erheblich einschränken. Bei Kindern kann das auch zur Folge haben, dass die schulischen Leistungen nachlassen, oder Freunde mit Unverständnis reagieren, wenn beispielsweise Verabredungen häufiger abgesagt werden. Unter den verschiedenen Kopfschmerzformen sind Migräne und Spannungskopfschmerz besonders weit verbreitet. Sie unterscheiden sich vor allem beim zeitlichen Auftreten der Schmerzen voneinander. „Bei einer Migräne kommt es meist in den frühen Morgenstunden zu starken Schmerzattacken, Spannungskopf-



Pilates stärkt mit kontrolliert durchgeführten Übungen vor allem die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse.



Kopfschmerzen sind schon bei Kindern weit verbreitet. Die Ursachen sind vielfältig und sollten von einem Arzt abgeklärt werden.

schmerzen machen sich eher im Laufe des Tages bemerkbar. Anhand eines ausgefüllten Kopfschmerzkalenders und einer ausführlichen Patientenbefragung kann der behandelnde Arzt feststellen, um welche Art von Kopfschmerz es sich bei dem Nachwuchs handelt“, so Marschall.

Es müssen nicht immer Schmerzmittel sein

Im Kampf gegen Kopfschmerzen nehmen bereits Kinder ein Schmerzmittel ein. Doch das ist nicht immer nötig und kann sogar genau den gegenteiligen Effekt auslösen. Studien haben gezeigt, dass die Kopfschmerzen sich durch die häufige Einnahme von bestimmten Schmerzmitteln verstärken können. Dadurch entsteht ein Teufelskreislauf aus Schmerzen und Medikamenteneinnahme. Marschall rät, sich nicht allein auf Schmerzmittel zu verlassen und stattdessen schon vorbeugend zu handeln, damit es möglichst gar nicht zu einer Schmerzattacke kommt. Die Expertin setzt auf den sogenannten multimodalen Therapieansatz, der die medikamentöse, physikalische und psychologische Betreuung umfasst. Bei vielen betroffenen Kindern wirken vorbeugend verschiedene nicht-medikamentöse Maßnahmen, die beispielsweise auf Veränderungen im Lebensstil und im täglichen Verhalten abzielen. „Viele Kinder mit Spannungskopfschmerz stehen unter großem Druck. Für diese Patienten eignet sich oft Ausdauersport als Ausgleich. Auch das Erlernen von verschiedenen Entspannungstechniken oder Techniken zur Stressbewältigung kann sehr hilfreich sein. Muskuläre Verspannungen sind bei Kindern mit Spannungskopfschmerz häufig, hier kann eine gezielte Physiotherapie vorbeugend wirken. Mithilfe dieser Methoden kann man die Zahl der Kopfschmerzepisoden deutlich verringern“, rät Marschall.

Wachstum

Was ist schon normal?

Die Hosen zu kurz, die Schuhe zu klein, das Kind ist gewachsen. Eltern kennen das, wenn die Kleidung letzte Woche noch passte und plötzlich alles neu angeschafft werden muss, weil ein Wachstumsschub eingesetzt hat. Während es für viele Eltern nicht der Rede wert ist, sind andere regelrecht froh, wenn das Kind wächst, weil der Nachwuchs im Vergleich zu anderen Kindern zu klein erscheint. Doch welche Körpergröße ist „normal“, und wann muss man sich Sorgen machen?

Die Vorsorgeuntersuchung beim Kinderarzt belegt, was beim Zusammensein mit anderen Kindern schon auffällt: Der eigene Nachwuchs ist viel kleiner oder ein ganzes Stück größer als Gleichaltrige. „Die meisten Schwankungen in der Größe von Kindern sind normal und relativieren sich bis zum Erwachsenenalter. In seltenen Fällen kann aber auch ein Hormonmangel oder eine Erkrankung dahinterstecken. Ob es sich um ernstzunehmende Abweichungen von der Norm handelt, ob sie dauerhaft oder nur vorübergehend ist, und ob Handlungsbedarf besteht, kann im Zweifel nur ein Kinderarzt entscheiden“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER.

Bestimmung des Knochenalters

Das Wachstum eines Menschen verläuft in mehreren Phasen. Am schnellsten wächst er noch vor seiner Geburt: Während der Schwangerschaft



Wie schnell Kinder wachsen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Eine echte Wachstumsstörung liegt allerdings nur selten vor.

erreicht ein Baby bereits rund 30 Prozent seiner endgültigen Körpergröße. Der letzte Wachstumsschub liegt in der Pubertät. Bei Mädchen ist die endgültige Größe dann mit etwa 15, bei Jungs mit etwa 17 Jahren erreicht. Aber nicht jedes Kind entwickelt sich nach dieser Norm, manche sind früher, andere später entwickelt. Um das festzustellen, kann der behandelnde Arzt bei Auffälligkeiten das sogenannte Knochenalter mit Hilfe eines Röntgenbildes der linken Hand bestimmen. Das daraus ermittelte Alter kann beispielsweise niedriger sein als das tatsächliche Alter des Kindes. Das bedeutet, dass das Wachstum verzögert ist. „In der Regel muss man sich bei einem verzögerten Knochenwachstum keine Sorgen machen. Sind die Eltern normal groß, holen die meisten Kinder die noch fehlenden Zentimeter bis zum Ende der Pubertät wieder auf“, so Petzold. Ist das Kind besonders groß, aber die Bestimmung des Knochenalters ergibt keinen Unterschied zum tatsächlichen Alter, ist das übermäßige Wachstum meistens genetisch bedingt. In diesem Fall sind oft auch Eltern und Großeltern größer als der Durchschnitt. „Eltern sorgen sich häufig vor allem um sehr große Mädchen, seltener um große Jungen. Medizinisch hinterfragt wird die Größenentwicklung in der Regel aber erst, wenn Mädchen absehbar größer werden als 185 Zentimeter oder Jungen größer als 205 Zentimeter“, so Petzold.

Viele Gründe für Größenunterschiede

Aufmerksam wird der Kinderarzt, wenn Hinweise für eine sogenannte krankhafte Wachstumsstörung vorliegen. Sie können sich beispielsweise zeigen, indem die in jeder Vorsorgeuntersuchung dokumentierte Wachstumskurve nach dem dritten Lebensjahr immer stärker von der ursprünglich eingeschlagenen Wachstumskurve abweicht. In diesem Fall wird die Wachstumsgeschwindigkeit des Kindes ermittelt, die entweder ungenügend oder übermäßig sein kann. „Bei Verdacht auf eine Wachstumsstörung wird meist ein Spezialist für Hormon- und Stoffwechselerkrankungen, ein sogenannter pädiatrischer Endokrinologe, hinzugezogen, der unter anderem den Hormonstatus überprüft. Ist das Kind beispielsweise auffällig zu klein, kann das, wenn auch selten, an einem Mangel des Wachstumshormons Somatotropin liegen“, so Petzold. Es gibt aber auch andere Ursachen für Wachstumsstörungen. Hierzu zählen beispielsweise Probleme mit den Nieren, dem Herzen oder dem Darm, eine Mangelernährung, Tumore oder auch psychosoziale Vernachlässigung. „Die Gründe für die unterschiedlichen Körpergrößen innerhalb des gleichen Alters sind sehr vielfältig und reichen von banal bis ernstzunehmend. Es ist daher sehr wichtig, die Ursachen bei großen Auffälligkeiten in Erfahrung zu bringen. Denn so vielfältig wie die Gründe gestaltet sich dann auch die Therapie, die möglicherweise eingeleitet werden muss“, so Petzold.

Jumping fitness

Schweißtreibender Sport auf dem Trampolin

„Jumping fitness“ heißt der Trend, der vor einigen Jahren aus Tschechien nach Deutschland kam. Mit kindlichem Hüpfen auf dem Trampolin hat dieser Sport allerdings nichts zu tun. Zu schneller Musik trainieren Ambitionierte

Info: Wachstumskurven

Das Wachstum von Kindern wird in Deutschland im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen in Wachstumskurven festgehalten. Anhand von Kreuzchen dokumentiert der Arzt die Größenentwicklung des Kindes und kann dieses entsprechend einschätzen. Hilfreich sind dabei die bereits voreingetragenen Normkurven. Sie geben an, wie viel Prozent der gleichaltrigen Kinder die angegebene Körpergröße erreicht haben. Die 50er-Perzentile bedeutet beispielsweise, dass im Vergleich 50 Prozent der Kinder größer, und 50 Prozent der Kinder kleiner sind. Die 97er-Perzentile zeigt an, dass 97 Prozent der Kinder kleiner sind, und das untersuchte Kind an der Grenze zum Hochwuchs steht.

auf einem Trampolin mit Haltegriff, in einer Kombination aus Schritten und Sprüngen. Die schweißtreibenden Übungen werden begleitet von rhythmischer Musik, die den Takt vorgibt und gleichzeitig den Spaßfaktor erhöht.

Der Trendsport ist nicht nur ein guter Ausgleich für die Seele, sondern bietet auch viele Vorteile für den Körper. Jumping fitness verbessert die Koordination und den Gleichgewichtssinn, fördert die Konzentration, stärkt die Knochen und aktiviert den Stoffwechsel. „Beim Jumping fitness werden Sprünge mit Schritten aus der Aerobic und dem Kampfsport kombiniert, dadurch wird das Training sehr abwechslungsreich. Entscheidend ist die Technik, mit der auf dem kleinen Trampolin gesprungen wird, und die in einem Einsteigerkurs vermittelt wird. Denn um die Gelenke zu schonen, sollte man nicht in die Höhe springen, sondern versuchen, sein Gewicht zu verlagern und mehr in das Trampolin hineinzuspringen“, erklärt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER. Bei jeder Übung ist der Oberkörper leicht vorgebeugt, die Knie sind nicht durchgestreckt und der Rumpf sollte möglichst stabil gehalten werden. Das Warm-up beginnt mit langsamer Musik noch relativ ruhig. Sobald jedoch das Tempo anzieht, und schnelle mit langsamen Bewegungen kombiniert werden, kann man durchaus an seine Grenzen kommen. „Auch wenn das Training Spaß macht, und man sich von der Gruppe mitreißen lässt, sollte jeder darauf achten, in seinem eigenen Tempo zu trainieren“, rät Möhlendick. Gerade Einsteiger sollten auf die Signale ihres Körpers hören, um sich nicht zu überfordern.

Gutes Ausdauer- und Ganzkörpertraining

Durch die Kombination von schnellen und langsamen Bewegungen und Sprüngen ist das Training auf dem Trampolin ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training. Es fördert die Ausdauer und stärkt eine Vielzahl von Muskeln, darunter vor allem Bein-, Bauch-, Po- und Rückenmuskeln. So kann man auf diese Weise je nach Fitnesslevel und Intensität des Trainings bis zu 500 Kalorien pro halbe Stunde verbrennen. Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten werden kleine Trink- und Balancepausen durchgeführt, in denen man sein Gleichgewicht auf einem Bein halten sollte. Selbst das Cool-down zum Abschluss wird auf dem Trampolin durchgeführt, beispielsweise mit Sit-ups und Dehnübungen.

Grundsätzlich kann man Jumping fitness auch zu Hause betreiben. Voraussetzung ist neben dem Wissen über die richtige Sprungtechnik natürlich das passende Trainingsgerät. „Beim Kauf eines Trampolins für die eigenen vier Wände sollte man sich vor allem Gedanken über die Größe machen. Generell gilt: Je größer, desto mehr Bewegungsfreiheit hat man. Große Menschen sollten beim Kauf immer ein größeres Trampolin bevorzugen, um die Verletzungsgefahr zu verringern“, so Möhlendick. Die Sprungmatte sollte möglichst an Seilen und nicht an Federn befestigt sein, die Stärke der Spannung ist dabei abhängig vom Körpergewicht und der Intensität des Trainings. Hier ist es sinnvoll, sich beraten zu lassen. Geeignet ist Jumping fitness für fast jeden, wenn man beim Training auf seinen Körper hört. Vorsichtig sein sollten allerdings schwangere Frauen oder auch Menschen mit einem Herzschrittmacher. Hier ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt sinnvoll.



Beim Jumping fitness wird zu Musik auf einem kleinen Trampolin trainiert.

Hätten Sie's gewusst?

Was ist eigentlich Nosophobie?

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER:

„Medizinisch ist die Nosophobie eine Untergruppe der Hypochondrischen Störungen mit der ICD 10-Codierung F45.2. Sie ist eine ernstzunehmende Angststörung, denn die Gedanken der Betroffenen kreisen ständig um die Sorge, ernsthaft krank zu werden oder bereits krank zu sein, obwohl es medizinisch keine Belege oder Anhaltspunkte dafür gibt. Die sogenannten Nosophobiker beschäftigen sich ständig mit ihrem Körper, weil sie davon ausgehen, dass die Ärzte ihre fortschreitende Krankheit oder Krankheiten nicht erkennen. Sie versuchen aus Sorge vor einer Erkrankung so gesund wie möglich zu leben und versuchen alles, was sie krankmachen könnte, zu meiden. Dabei wissen sie in der Regel, dass es keinen rationalen Anlass für ihre Sorge gibt, denn sie leiden nicht unter Wahnvorstellungen. Dennoch schaffen sie es nicht, diese Ängste abzustellen. Helfen kann bei gesicherter Diagnose häufig eine Psychotherapie, beispielsweise eine kognitive Verhaltenstherapie. In dieser werden Möglichkeiten gesucht, die vermeintlichen Krankheitssymptome nicht über zu bewerten und die Möglichkeit für alternative Ursachen zuzulassen.“



Menschen mit Nosophobie leiden unter der Angst, ernsthaft erkrankt zu sein, obwohl es dafür medizinisch keine Belege gibt.

Unser Service

- Presseinfos, Grafiken und Reporte der Versorgungsforschung gibt's im Presseportal: www.barmer.de/presse
- Das BARMER online-Magazin: www.barmer-magazin.de
- Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews: www.twitter.com/BARMER_Presse

Impressum

BARMER

Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

Daniela Kluska

E-Mail: presse@barmer.de

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

Bildnachweis

stock.adobe.com: deagreez (S.1), Kitty (S. 2), Image Source und Mikhail (S. 3), Sergey Novikov (S. 5), borroko72 (S. 6), beeboys (S. 7)